

UNA MAAMBUKIZO YA COVID-19, NINI SASA?

Ikiwa umepatikana na maambukizo ya COVID-19, tafadhali fuata hatua hizi zinazofuata ili kusaidia kuzuia ugonjwa huo dhidi ya kuenea kwa watu wengine nyumbani mwako na katika jumuiya yako. Tafadhali ona agizo la Afisa wa Afya wa Jimbo kwa visa watu walioambukizwa [#2020.5.1](#).

KAA NYUMBANI ISIPOKUWA UKIENDA KUPATA MATIBABU

Watu ambao ni wagonjwa kiasi na COVID-19 wanaweza **kujitenga nyumbani** wakati wa ugonjwa wao. Ni muhimu sana kwako kufuatilia afya yako nyumbani kwa dalili zinazokuwa hatari ili uweze kuhudumiwa na kutiba haraka ikihitajika. Unafaa **kuacha shughuli** za nje ya nyumbani mwako, isipokuwa ukienda kupata huduma ya afya. Usiende kazini, shulen, au katika maeneo ya umma. Epuka kutumia usafiri wa umma, kusafiri pamoja na wengine, au kutumia teksi. Iwapo una miadi ya matibabu, pigia mhudumu wa afya simu na uwaambie kuwa una au huenda una COVID-19. Hii itasaidia ofisi ya mhudumu wa afya kuchukua hatua za kuwasaidia watu wengine dhidi ya kuambukizwa.

Isipokuwa ni dharura, KILA MARA piga simu kwanza kabla ya kutembelea daktari wako.

JITENGE NA WENGINE KATIKA NYUMBA YAKO NA UTENDE TABIA SALAMA

Kadri inavyowezekana, unafaa kukaa katika chumba maalum na mbali na wengine nyumbani mwako. Pia, unafaa kutumia bafu tofauti, iwapo inapatikana. Unafaa kuzuia kutagusana na vipenzi na wanyama wengine ikiwa unaugua COVID-19, sawa tu na utakavyofanya na watu wengine.

Pia hakikisha kuwa hutumii pamoja vinywaji au vyombo na wengine. Nawa mikono yako kila mara kwa sabuni na maji kwa angalau sekunde 20, hasa baada ya kutumia choo, kabla ya kula, na baada ya kupuliza pua yako, kukohoa, au kupiga chafya. Iwapo sabuni na maji hayapatikani, tumia kieuzi cha alkoholi chenye angalau 60% ya alkoholi. Kila mara nawa mikono yako kwa sabuni na maji iwapo mikono yako inaonekana ni michafu. Safisha na kuua viini katika vitu ambavyo vinaguswa mara kwa mara kwa kutumia kinyunyizi cha kawaida au kitambaa.

Ushauri wa kina zaidi kutoka CDC unapatikana, tazama [Kuzuia Msambao wa Ugonjwa wa Virusi vya korona 2019 katika Nyumba na Jumuiya za Kuishi](#). Ushauri huu pia unatoa maelezo yanayohusu hatua za uzuiaji kwa watu unoishi nao, wachumba mnaofanya nao mapenzi, na watoa huduma za utunzaji katika eneo lisilo la huduma ya afya kwa mtu aliye na maambukizo ya COVID-19.

EPUKA KUTUMIA KWA PAMOJA VITU VYA KIBINAFSI VYA NYUMBANI

Hufai kutumia pamoja vitu kama sahani, glasi za kunywia maji, vikombe, vyombo vya chakula, taulo ama matandiko na watu wengine ama wanyama wa kufugwa nyumbani kwako. Baada ya kutumia vitu hivi, vinaa kuoshwa vyema kwa kutumia maji na sabuni.

UNA MAAMBUKIZO YA COVID-19, NINI SASA?

KUACHA KUENDELEA KUJITENGA NYUMBANI

Unahitaji kukaa nyumbani hadi siku 10 kuanzia siku ambayo dalili zako zilianza **NA** huna homa ($<100.4^{\circ}\text{F}$) kwa saa 24 bila matumizi ya dawa za kupunguza homa **NA** dalili zinakuwa bora. Watu ambao hawaonyeshi dalili lazima wakae nyumbani kwa siku 10 kuanzia tarehe ambayo sampuli yao ilikusanya, iwapo hawaonyeshi dalili zozote kwa kipindi cha wao kukaa mbali na wengine.

Haipendekezwi kuwa upime tena COVID-19 ndani ya siku 90 kuanzia maradhi yako yalipoanza ikiwa utaendelea kutoonyesha dalili, matokeo ya kipimo katika kipindi hiki yanaweza kuonyesha kuwa una maambukizo. Iwapo utakuwa mgonjwa tena, shauriana na mhudumu wako wa afya kuhusiana na maradhi yako. Iwapo utaambukizwa COVID-19 tena ndani ya siku 90 tangu maradhi yako yalipoanza, haipendekezwi kuwa uwe kwenye karantini kwa mifiduo hiyo. Kwa maswali zaidi ya COVID-19, piga simu kwa nambari ya simu ya afya ya umma ya NDDoH katika 1-866-207-2880, kati ya 8 a.m. na 5 p.m. Jumatatu hadi Jumamosi.